

6月予定献立表

今こそ、お米を食べましょう！

渋谷区立代々木中学校

日	曜日	牛乳	献立名	材料名と主なはたらき			エネルギー タンパク質
				体の組織をつくる食材 (タンパク質・カルシウム)	エネルギーとなる食材 (糖質・脂質)	体の調子を整える食材 (ビタミン・ミネラル)	
1	水	○	スタミナ焼肉丼 中華コーンスープ(卵入り) 冷凍みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	米 押麦 油 さとう でんぷん	にんにく 玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし ニラ コーン チンゲンサイ みかん	790 31.2
2	木	○	きなこ揚げパン パプリカのクリームスープ ツナサラダ	牛乳 きなこ 鶏肉 スキムミルク クリームチーズ ツナ	パン 油 さとう じゃがいも 米粉	玉ねぎ パプリカ キャベツ きゅうり にんじん	914 32.2
3	金	○	ごまごはん 焼きカマスの香味だれ こんにゃくあえ まるやか豆乳汁	牛乳 カマス 豚肉 生揚げ みそ 豆乳	米 ごま 油 さとう こんにゃく	しょうが にんにく ねぎ きゅうり もやし キャベツ 大根 にんじん えのきたけ	731 33.6
4	土	○	代々木特製チキンカレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 スキムミルク レンズ豆 ヨーグルト	米 押麦 油 パター 小麦粉 じゃがいも さとう	カレー粉 にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん トマト みかん 缶 パイン缶 もも缶 アロエ缶	860 26.7
7	火		給食なしです。授業がある場合はお弁当持参です。				
8	水	○	ごはん サケの南部焼き(ごま) ちくわときゅうりのさっぱりあえ さやえんどうの卵とし汁	牛乳 サケ ちくわ 鶏肉 高野豆腐 卵	米 ごま さとう 油 でんぷん	もやし きゅうり さやえんどう えのきたけ	755 42.8
9	木	○	焼き豚チャーハン ポテトとチーズの餃子 チゲスープ おかしな目玉焼き	牛乳 焼き豚 チーズ 鶏肉 豆腐 みそ 寒天 生クリーム	米 押麦 油 じゃがいも 餃子皮 小麦粉 さとう	ねぎ ビーマン 玉ねぎ コーン しょうが にんじん キャベツ えのきたけ キムチ 杏缶	816 30.1
10	金	○	ゆかりごはん やみつききゅうり 擬製豆腐(お豆腐たっぶりの卵焼き) 塩豚汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 生揚げ	米 油 さとう じゃがいも	にんじん 干しいたけ ほうれん草 きゅうり にんにく しょうが 大根 ねぎ	736 34.2
11	土	○	きびごはん @入梅イワシのフライ ひじきとちくわの炒め煮 ごまみそ汁	牛乳 イワシ ひじき ちくわ 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 きび 米粉 パン粉 油 こんにゃく さとう じゃがいも ごま	にんじん 大根 ねぎ キャベツ	820 34.1
13	月	○	豚と大豆のごはん メヒカリ(小魚)のから揚げ わかめと卵のスープ 小倉抹茶プリン	牛乳 豚肉 大豆 めひかり 卵 わかめ アガー 小豆	米 押麦 油 こんにゃく さとう 米粉 でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん ねぎ キャベツ	747 27.8
14	火	○	高野豆腐のそぼろ丼 もちっとちくわぶ汁 沖縄県産パイナップル	牛乳 鶏肉 大豆 高野豆腐	米 押麦 油 さとう じゃがいも ちくわぶ	しょうが 玉ねぎ にんじん ヤングコーン エリンギ たけのこ 干しいたけ さやいんげん 大根 ねぎ パイナップル	770 31.5
15	水	○	ごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ じゃがいもと玉ねぎのおみそ汁	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ	米 てんぷん 米粉 油 マカロニ さとう じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ ねぎ	823 32.5
16	木		定期考査です。がんばれ～!!				
17	金	○	@冷やし中華 じゃがいものおかかあえ 明日葉チーズケーキ	牛乳 ハム 卵 かつお節 クリーム チーズ 生クリーム	中華麺 油 さとう じゃがいも 小麦粉	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 明日葉 レモン	766 30
20	月	○	えびピラフ チキンとポテトのサラダ いんげん豆のポタージュ	牛乳 ウィンナー えび 鶏肉 いんげん豆 生クリーム	米 押麦 油 じゃがいも さとう パター	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン コーン にんじん キャベツ セロリ	750 32.3
21	火	○	ごはん マヒマヒフライ 切干大根とホタテのマヨサラダ 野菜たっぶりの豚汁	牛乳 マヒマヒ ほたて 豚肉 豆腐 みそ	米 小麦粉 パン粉 油 卵不使用マヨネーズ さとう こんにゃく じゃがいも	大根 きゅうり ごぼう にんじん ねぎ	767 35.3
22	水	○	チキンライス モロヘイヤ入りオムレツ ズッキーニとミニトマトの野菜スープ	牛乳 鶏肉 卵 粉チーズ 生クリーム ベーコン	米 押麦 油 パター	トマト 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン しめじ エリンギ モロヘイヤ にんじん キャベツ ズッキーニ	755 32.4
23	木	○	麻婆ナス丼 鶏肉入りさっぱりサラダ 梅ゼリー	牛乳 豚肉 大豆 みそ 鶏肉 アガー	米 押麦 油 さとう テンメンジャン でんぷん	にんにく しょうが ねぎ にんじん なす ニら きゅうり もやし 梅みつ	832 29.2
24	金	○	鶏入り五目めし 焼きししゃも 根菜のごま汁 ブラム	牛乳 鶏肉 ししゃも 豚肉 生揚げ	米 押麦 油 さとう ごま	しめじ 干しいたけ にんじん さやいんげん ごぼう 大根 ねぎ ブラム	749 30.9
27	月	○	ごはん サメのケチャップあえ ポテトといんげんのサラダ みょうがのおみそ汁	牛乳 サメ 豆腐 油揚げ みそ	米 油 てんぷん 米粉 さとう じゃがいも	しょうが トマト キャベツ きゅうり さやいんげん 玉ねぎ 大根 にんじん みょうが	794 31.6
28	火	○	ターメリックライス チリコンカン ポテトのチーズ焼き 冷凍もも	牛乳 豚肉 大豆 いんげん豆 チーズ	米粉 押麦 油 じゃがいも パター	にんにく 玉ねぎ トマトペースト ケイジャンパウダー ビーマン もも	884 34.8
29	水	○	★ミルクパン ★タラのベニエ、ピペラード添え ★豚肉と小松菜のスープ	牛乳 タラ 豚肉	パン 小麦粉 てんぷん 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ ビーマン パプリカ パセリ にんじん 干しいたけ 小松菜	760 31.8
30	木	○	ごはん ピリ辛のりふりかけ じゃがいものおぼろ煮 こんにゃくあえ さくらんぼ寒天	牛乳 のり 豚肉 寒天	米 油 ごま さとう こんにゃく じゃがいも てんぷん はちみつ	にんにく きゅうり もやし キャベツ しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん さくらんぼ	751 26.1
				今月の平均	学校給食摂取基準(12~14歳)		
				789kcal 32.0g	830kcal 27~42g		

